

マリン薬局『牡蠣』シリーズ 12回

皆さん、こんにちは。朝、布団から出るのが億劫になりがちな季節となりましたね。シリーズ牡蠣を担当している三津田店の玉木です。もちろん僕も寒いのはあまり好きではありませんが、それでも毎日バイクで通勤している事もあり、案外薄手で皆に驚かれます。



日中、店内で半袖の白衣で作業している事も多く、その都度お客様からも怪訝そうに見られています。さて、寒さとともに冬の代表的な食材「牡蠣」もシーズン突入となりますね。僕は、11月初めに牡蠣鍋、酢牡蠣、牡蠣フライなど牡蠣づくしの料理を楽しむ機会があり、その日はお酒とともに非常に満足できた一日だったと記憶しています。ご存じの方も多いかと思いますが、広島オイスターロードの掲げる『かき小屋』が10月に宇品店、三原店、11月には呉店（呉ポートピアパーク東隣）がオープンしました。僕は残念ながらまだ行った事がないのですが、今年こそは足を運んでみようかと楽しみにしているところです。

カキの栄養素その7「ミネラル」ヨウ素(I)



ヨウ素の発見は、1811年にフランスのクールトア氏によります。誤った作業工程の中からすみれ色の気体（ヨウ素）を発生させ、ヨウ素の結晶を得る事に成功！英語の元素名と元素記号はラテン語の *ioeides*（すみれ色の意）にちなんでいます（ヨードとも呼ばれています）。そのヨウ素ですが、産出量においては日本はチリに次いで世界第2位、全生産量の30%強を占めるのです。そのヨウ素ですが、用途としてはヨードチンキやコンタクトレンズの消毒液などの殺菌消毒剤のほか、レントゲン造影剤や液晶の偏光フィルムの製造過程でも使われています。同時に人間にとっては必須の元素です。体内に約20～30mgくらい存在し、その2/3が甲状腺の中に入っています。そのため、ヨウ素の別名が『甲状腺のミネラル』とも呼ばれています。甲状腺ホルモンの成分発育を促進・エネルギー産生を高める、皮膚・髪・爪を健康に保つ、子供の体や知能の発育を助けるなどの働きをしています。

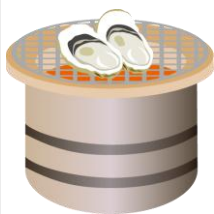
摂取推奨量：成人150μg/日（上限量3mg[3,000μg]）

【ヨウ素を多く含む食品(可食部100g当たり)】

■昆布(乾)：200～300mg ■わかめ(乾)：7～24mg
■ひじき(乾)：20～60mg ■青のり(素干し)：2.8mg

ヨウ素は、海産物に多く含まれているため、海に囲まれている国とそうでない国とでは摂取量に大きな差があります。島国日本の食卓には海産物が多く並んでおり、ほとんどの日本人の間で不足することはないでしょう。

コバルト(Co) 学術的には、1737年スウェーデンの化学者ブランドがコバルトを抽出することに成功。名前の由来はドイツの民話に出てくる山の精“コーボルト (Kobold)”からきていると言われています。磁石の材料やリチウム電池の電極などに使われるコバルトですが、生産量ではコンゴ、ザンビア、中国、ロシアなどが有名です。ビタミンB12を構成するミネラルで、体内に広く分布しています。骨髓の造血作用に不可欠で、造血機能を高める（赤血球の拡散の生成に関与している）ので、悪性貧血を予防します。日本人の栄養推奨量は定められておりませんが、ビタミンB12を多く含む肉、魚、貝類、レバー等を摂取していれば特に問題はありません。その点からベジタリアンは不足しやすく注意が必要でしょう。



【コバルドを多く含む食品】(可食部100g当たり)

■干しワラビ：130μg
■ひじき(干し)：87μg
■はまぐり(生)：30μg
■いんげん豆：23μg
■うなぎ(肝)：22μg

【欠乏すると】
悪性貧血になる、気分がふさぐ、イライラする、消化不良になる